

# 11月号



# シナス

## 第19回 頭痛教室：11月10日（土）午後2時

場所：本館7F シナス

～頭痛の悩み解消法～

★「ストレッチと体操」

講師：田村徹也（理学療法士）

司会：坂井文彦（埼玉国際頭痛センター長）

★グループでの話合い

★質疑応答

参加費：無料 定員 50名

\*ご予約の方はTEL048-857-6811へ

## インフルエンザ予防接種

### 予約不要

開始日：平成24年10月20日（土）より  
月曜日～土曜日

受付時間：午前8時30分～11時30分（接種は9時～）  
午後2時30分～4時30分（接種は3時～）

費用：

○一般の方・・・2500円（税込）

○65歳以上の方でさいたま市在住の方・・・1000円

★60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器などの機能に極度に障害のある方（厚生労働省の定めによる）（さいたま市以外にお住まいの方は各市町村窓口で配布している所定の用紙をお持ちください）

○65歳以上で次の方は無料となります。

★生活保護受給者・・・受給証をお持ちください

★中国残留邦人等支援給付制度の受給者（本人確認書をお持ちください）

★非課税世帯の方・・・非課税世帯の分かる書類が必要となります。事前に居住区の保健センターへお問い合わせください。

○小児（1歳以上12歳以下）

1回接種につき2500円（税込）

★2回接種となります（2回目接種は2～4週間あけてください）

受付は療養棟1Fです



# 萌木川柳



サンマ食べ サンバを踊る サンタ来た

シヤンクス

食べて寝て 食べて忘れた ロストラブ

ポラリス

秋風と 増す食欲は たまらない

松

晩御飯 サンマを食べて 秋を知る

F u t o s h i

## 当センターご利用の皆様へ

急変・ご心配事などございましたら、夜間休日を問わずにご一報ください。24時間体制にて医師が当直をしております。

夜間・休日 TEL 受付：048-857-6811

当センターではより一層のサービス向上を目指して職員一同取り組んでおります。ご意見ご要望などございましたら、本館1F北側病院模型横のご意見箱に皆様のお声をお寄せください。

## 休診日のご案内

日曜・祝日・年末年始

「シナス」11月号 VOL. 108

発行日：平成24年11月1日

発行元：埼玉精神神経センター広報部

発行責任者：丸木雄一

さいたま市中央区本町東6-11-1

TEL：048-857-6811（代表）

URL：http://www.saitama-ni.com

E-mail：info@saitama-ni.com



## 埼玉精神神経センター理念

★Love & Sympathy（愛と共感）

★Aging with Dignity（尊厳ある人生）

★Narrative based Medicine

（個人の人生観に沿った物語を支える）

病める方・悩める方に愛と共感（Love & Sympathy）を持つて接し、その方の尊厳ある人生（Aging with Dignity）を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと（Narrative based Medicine）をお手伝いする。

## 冬支度

11月7日は立冬です。冬の気配が山にも里にも感じられてくるころのことで木々の葉が落ちて北風が吹いています。

### こたつ開きの日

江戸時代には、こたつを出すのは、旧暦10月の初亥の日と決まっていた。10月は亥の月で、亥は五行では火を司る水の気とされています。

火事が多かった江戸の世では、亥の月の亥の日にこたつ開きをすれば、その冬は火事にならずに済む、という縁起担ぎのような言い習わしがあったそうです。

確かに1日1日と朝夕冷えてきましたね。こたつが恋しくなりますね。

### 11月7日は鍋の日

「冬」の語源は一説では「冷ゆ」から来たといわれています。寒くなってきてこたつに加え鍋料理も恋しくなります。

1(い)1(い)7(なべ)の語呂合わせで鍋の日。鍋はみんなで集まってワイワイするのも楽しみの一つですね。



## センターの出来事 10月～

### 10月3日 防災訓練を実施しました。

消防への通報訓練・避難経路の確認・水消火器を使っでの消火訓練や煙体験を行いました。いざという時のために、真剣に取り組みました。



## ～休診のご案内～

|           |    |      |      |
|-----------|----|------|------|
| 11月15日(木) | 午前 | 神経内科 | 坂井医師 |
| 11月24日(土) | 午前 | 神経内科 | 島津医師 |
| 12月1日(土)  | 午前 | 神経内科 | 島津医師 |
| 12月12日(水) | 午前 | 神経内科 | 浅野医師 |



11月3日(土)は祝日のため休診です

## 薬剤師Sのお薬講座！55

### 「痛風と治療薬」



#### ★痛風とは

その昔「贅沢病」と言われた、下半身の関節に腫れや炎症を発症する病気の事です。風がふいても痛いという事から名前がついたという由来があります。痛風は、飲食にも含まれるプリン体という物質による尿酸値の増加に伴い発症する病気です。近年では若者でも発症する可能性がある病気です。一度発症すると、身体に癖がつくといわれ、薬等で症状を抑えたとしても、一定量の飲食をするだけで、また痛みが発症するという厄介な特性を持っています。

#### ★痛風の症状は？

ある日突然、足の親指の付け根の関節が赤く腫れて痛みだします。痛みは万力で締めつけられたように激しく、大の大人が2、3日は全く歩けなくなるほどの痛みです。発作的な症状なので痛風発作と呼びますが、これはたいていの場合、1週間から10日経つとしだいに治まって、しばらくすると全く症状がなくなります。ただし油断は禁物で、半年から1年たつとまた同じような発作がおこります。そして繰り返しているうちに、足首や膝の関節まで腫れはじめ、発作の間隔が次第に短くなってきます。このころになると、関節の症状だけでなく、腎臓などの内臓が侵されるようになってきます。華々しい関節の症状と深く静かに進行する内臓障害。陽と陰のある病気ですが、陰の方が目立たないのが重要です。痛風は圧倒的に男性に多い病気です。

痛風発作は血清尿酸値が7.0mg/dlを超える状態が数年間続くと発症するといわれています。

#### ★痛風の原因は？

痛風発作の原因は尿酸という物質です。尿酸はどんな人のからだの中にも一定量あって、血液などの体液に溶けて循環し、尿の中に濾し取られて捨てられます。ところが何らかの原因で血液中の尿酸の濃度が上昇して飽和濃度を超えると、からだの中に蓄積してきます。溶けなくなった尿酸はナトリウムと塩(えん)を作り、結晶になります。

尿酸の濃度が高い状態が続くとこの尿酸塩の結晶が関節の内面に沈着してきます。

痛風発作は尿酸塩に対してからだの防御機構である白血球が反応し、攻撃する時に起こります。尿酸塩が関節に溜まると痛風発作になりますが、他の臓器にも溜まります。なかでも腎臓には尿酸が溜まりやすく、痛風発作のある人は腎機能に注意が必要です。さらに痛風の患者さんでは心筋梗塞や、脳血管障害などの生命を脅かす成人病を合併する割合も高いのです。痛風発作の激痛は「尿酸が体に溜まっているよ、治療が必要だよ」という神様の警告と考えるべきでしょう。

#### ★尿酸とは？

炭素、窒素、酸素、水素の分子からできた化学物質で、プリン体と呼ばれる物質のひとつです。プリン体には多くの種類があって、それぞれが多彩な作用を持っていますが、それらが最終的に分解され、尿の中に捨てられる形になったものが尿酸です。

#### ★痛風の治療

痛風が起こった場合、まず第一に関節炎の治療を行います。主に非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)が使用されています。このお薬は体内で痛みや炎症の原因物質であるプロスタグランジンの生成を減らす働きがあります。この薬を服用すると胃が荒れやすくなるほか、高齢者では腎障害が起きることがあるので注意が必要です。その後、痛風の根本的な原因である高尿酸血症の治療をするため、尿酸降下薬を投与します。

しかし、どんなに薬で尿酸値を下げて、尿酸値を高くした生活習慣が改善しない限り同じ事を繰り返す事になります。食事療法を中心とした生活療法は高尿酸血症に併発しやすい肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣の予防や改善に効果があるので、積極的に取り組む必要があります。

